

## Внеурочное занятие в 1 классе

Дата проведения:

Учитель: Безбородова Олеся Анатольевна

Тема: «Мы за здоровый образ жизни ! »

**Цели:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни . Обобщение и систематизация знаний учащихся о правилах здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Формирование чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, навыки группового взаимодействия (коммуникативные УУД)
2. Формирование опыта выполнения самостоятельной творческой работы, оценки своей деятельности (регулятивные УУД)
3. Формирование навыка самоопределения (личностные УУД)
4. Воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания.
5. Формирование умения слушать и уважать мнение своих товарищей.

**Оборудование:**

1. Мультимедийный проектор, экран, компьютер, авторская презентация созданная в операционной среде POWER POINT
2. Конверт для каждого ученика с разрезными картинками «Основные моменты режима дня школьника»

Ход занятия.

### 1. Организационный момент.

Звучит песня В. Высоцкого «Если хочешь быть здоров...»

### 2. Сообщение темы и целей занятия.

- Сегодня на занятии мы поговорим, что же такое здоровье, поговорим о витаминах, которые помогают нам быть здоровыми, вспомним правила соблюдения режима дня, которые необходимо соблюдать каждому из нас, чтобы сохранить свое здоровье.

### 3. Основная часть

#### 1. «Разминка»

-Давайте вспомним, что же такое здоровье? Как вы понимаете значение этого слова? За каждый правильный ответ получите жетон.

Подведём итоги разминки.

**Что такое здоровье?** (Слайд №2)

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать и уметь, чтобы быть здоровыми.

**Постановка проблемы.** (Слайд 3)

Послушайте сказку:

Жил на свете король. И всего у него было вдоволь. Да вот скучно стало ему жить на свете, и отправился он в путешествие по своему королевству (слайд 4).

Ехал он день, ехал второй, а на третий день подъехал к распутью. Впереди три дороги, и над каждой указатель: направо пойдешь – клад ценный найдешь и богат будешь; налево пойдешь – развлечения найдешь; прямо пойдешь – здоров будешь.

Думал, думал король и выбрал для себя дорогу самую важную, верную...

*Как вы думаете, что выбрал король: богатство, развлечения или здоровье? Почему? А что выбрали бы вы, ребята?*

Провокационный вопрос:

*– Король был богат, а мы нет. Так, может, нам нужно выбрать первую дорогу – к богатству?*

(Дети в ходе обсуждения приходят к выводу, что здоровье – это одна из важнейших ценностей человеческой жизни, оно дается человеку как бесценный дар, его нельзя купить, поэтому оно дороже богатства.)

*Считаете ли вы себя здоровыми?*

*Все ли люди одинаково здоровы?*

*Почему? От чего это зависит?*

2. Давайте мы с вами поможем солнышку, который сможет рассказать, что такое здоровье.

На доске солнышко без лучиков. У детей на партах лучики с правильным и неправильным определением здоровья, выбирают верные определения. От каждой группы по одному выходят ученики, объясняют какой лучик выбрали и прикрепляют к солнышку. В итоге на доске появляется солнышко, на лучиках которого определены определения здоровья.

- Здоровье – это отказ от вредных привычек.
- Здоровье – это положительные эмоции.
- Здоровье – это самое большое богатство.
- Здоровье – это радость.
- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
- Здоровье – это физическая активность.
- Здоровье – это правильное питание.

Молодцы, ребята, вы успешно справились с заданием! Я думаю, что все мы ведем здоровый образ жизни.

*А что же нужно делать, чтобы быть здоровым?* Действительно, состояние здоровья зависит от многого, в том числе и от здорового образа жизни. К основным компонентам здорового образа жизни относится: выполнение режима дня, здоровое питание, занятия спортом и положительные эмоции. (Слайд №5)

### **3. Режим дня.**

*Что такое режим дня?* (Режим – установленный распорядок жизни, дел, действий).

Если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Давайте вспомним основные моменты режима и составим свой режим дня.

Практическая работа – Конверт (Слайд 6)

Группы получают конверт с картинками основных режимных моментов.

Дети определяют последовательность картинок.

Проверка практической работы.

От каждой группы по очереди выходят учащиеся и вывешивают на доске картинку с изображением режимного момента.

Слайд-шоу «Режим дня школьника» (Слайды)

*Какой вывод мы можем сделать? Для чего нужно соблюдать режим дня?*

### **4. Спорт**

**Как влияют занятия спортом на организм человека**

Тело человека создано для движения. Посмотрите на себя в зеркало! Ноги идеально подходят для бега и ходьбы, руки для бросания и удержания тяжестей. В движении человек прекрасен. Малоподвижный образ жизни приводит к тому, что наше самочувствие ухудшается, аппетит пропадает, кости становятся хрупкими, мышцы – слабыми. Мы быстро утомляемся, настроение портится. В наше время для того, чтобы быть здоровым, бодрым и сильным нужны физические упражнения. Для чего же необходимо заниматься спортом?

Игра

### **5. Физкультминутка**

Чтобы быть здоровым, сильным  
Мой лицо и руки с мылом  
Рано утром не ленись  
На физкультминутку становись.  
Кто умеет чисто мыться?  
Кто водички не боится?  
Это - мы, это - мы,  
Это, это, это - мы!  
Умываться мы умеем,  
Моем руки, моем шею  
вот так; вот так,  
Чистим зубки  
Вот так , вот так.  
Мы помылись, как большие,  
Вот мы чистые какие!  
Посмотри, посмотри!

### **6. Здоровое питание**

-А откуда человек берет энергию, для занятий спортом, что необходимо для поддержания жизнедеятельности нашего организма?

*Как вы думаете, каких продуктов мы должны употреблять больше? Тех, которые у основания пирамиды или у вершины? Почему?*

Основа рациона – хлеб, блюда из круп и макаронных изделий, картофеля. Их можно употреблять несколько раз в день. Эти продукты – незаменимые источники энергии и кладезь белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Не менее важная составляющая рациона – овощи и фрукты. Их необходимо употреблять несколько раз в течение дня. Овощи и фрукты – это богатство витаминов, минеральных веществ и углеводов!

При соблюдении здорового питания не следует забывать молочных продуктах. Они богаты белком, кальцием и многими другими питательными веществами.

Здоровое питание не обходится без мяса, курицы и рыбы. Они являются источником белка.

Какой вывод можем сделать?

### **7. «Светофор здоровья»**

- Я поочередно каждой команде зачитываю загадку. Если вы согласны с ней - вы поднимаете сигнальную карточку зеленого цвета, если не согласны - карточку красного цвета.

Если хочешь стройным быть,  
Надо сладкое любить.  
Ешь конфеты, жуй ирис,  
Строен стань, как кипарис. (Нет)

Чтобы правильно питаться,  
Вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом,  
Рыбу, мед и винегрет. (Да)

Не забудь перед обедом  
Пирожком перекусить.  
Кушай много, чтоб побольше  
Свой желудок загрузить. (Нет)

Нет полезнее продуктов  
Вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине –  
Всем полезны витамины. (Да)

Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов,  
С болезнями не знайся! (Да)

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

## 8. «Гигиена»

### Предметы личной гигиены.

-Отгадайте, что там лежит?

Лёг в карман и караулю:  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос. (*Носовой платок*)  
Гладко и душисто, моет очень чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было - Что, ребята? (*Мыло*)  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю. (*Мочалка*)  
Вытираю я, стараюсь  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось -  
Нет сухого уголка. (*Полотенце*)  
Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (*Расческа*)  
Вроде ежика на вид,  
Но не просит пищи.  
По одежде пробежит,  
И та станет чище. (*Платяная щетка.*)

Кто считает зубы нам  
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)  
- Все эти предметы личной гигиены.

(По ходу работы учитель достаёт кусок мыла, зубную щетку, носовой платок, расческу, полотенце, , щетку для чистки одежды.)

- Ребята, вам знакомы с этими предметами? Для чего они нужны?
  - Ребята, нам нужно составить небольшой рассказ по этим рисункам.
  - Давайте попробуем, обязательно используем предметы личной гигиены.
- (команды составляют самостоятельно рассказы по схемам)

## 9. Весёлая зарядка под музыку. Положительные эмоции.

Я вижу, разминка и ваш смех сделали свое дело. У вас хорошее настроение?

*Что такое положительные эмоции?*

Ты обрадовался, разозлился, обиделся или испугался. Скажешь, это просто эмоции? А в организме тем временем происходит настоящая буря!

*Хочешь узнать, что именно творится при этом в твоём организме?*

В кровь выплескиваются гормоны, учащается сердцебиение, напрягаются мышцы, задействуются нервная система и отдельные участки головного мозга. Думаешь, это вредно? Далеко не всегда! Врачи утверждают, что выплеснуть гнев, заплакать, рассмеяться от души очень даже полезно. Здоровее будешь!

*Что такое смех?*

*Зачем человеку смех и как смех влияет на здоровье человека?*

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!

## 10. Рефлексия

### Притча «О бабочке»

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей.

Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Вот и мы с вами, захотим – можем втянуться в череду проблем, сложностей, безысходностей, а захотим, сможем раскрасить свою жизнь яркими красками радости и смысла.

- Заботиться о своём здоровье должен каждый человек. Главное – захотеть быть здоровым!

Задумайтесь о своём отношении к своему здоровью.

-Итак, наше занятие «Мы за здоровый образ жизни ! » подошло к концу.

-Что запомнилось ? Что наиболее понравилось?

-Какие задания вам больше всего понравились?

-Сегодня вы показали отличные знания, хорошо работали в командах, давали возможность отвечать каждому игроку, были активными и внимательными. Теперь мы смело можем сказать : « Мы за здоровый образ жизни ! »

Классный руководитель: Безбородова Олеся Анатольевна